



Quick Guide to Determine your Target Heart Rate Zone*

A Better Way Hypnotherapy • 7-C Brendan Way, Greenville, SC 29615 • (864) 242-5810

Age	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%
17	112	122	132	142	152	162	173	183
18	111	121	131	141	152	162	172	182
19	111	121	131	141	151	161	171	181
20	110	120	130	140	150	160	170	180
21	109	119	129	139	149	159	169	179
22	109	119	129	139	149	158	168	178
23	108	118	128	138	148	158	167	177
24	108	118	127	137	147	157	167	176
25	107	117	127	137	146	156	166	176
26	107	116	126	136	146	155	165	175
27	106	116	125	135	145	154	164	174
28	106	115	125	134	144	154	163	173
29	105	115	124	134	143	153	162	172
30	105	114	124	133	143	152	162	171
31	104	113	123	132	142	151	161	170
32	103	113	122	132	141	150	160	169
33	103	112	122	131	140	150	159	168
34	102	112	121	130	140	149	158	167
35	102	111	120	130	139	148	157	167
36	101	110	120	129	138	147	156	166
37	101	110	119	128	137	146	156	165
38	100	109	118	127	137	146	155	164
39	100	109	118	127	136	145	154	163
40	99	108	117	126	135	144	153	162
41	98	107	116	125	134	143	152	161
42	98	107	116	125	134	142	151	160
43	97	106	115	124	133	142	150	159
44	97	106	114	123	132	141	150	158
45	96	105	114	123	131	140	149	158
46	96	104	113	122	131	139	148	157
47	95	104	112	121	130	138	147	156
48	95	103	112	120	129	138	146	155
49	94	103	111	120	128	137	145	154
50	94	102	111	119	128	136	145	153
51	93	101	110	118	127	135	144	152
52	92	101	109	118	126	134	143	151
53	92	100	109	117	125	134	142	150
54	91	100	108	116	125	133	141	149
55	91	99	107	116	124	132	140	149
56	90	98	107	115	123	131	139	148
57	90	98	106	114	122	130	139	147
58	89	97	105	113	122	130	138	146
59	89	97	105	113	121	129	137	145
60	88	96	104	112	120	128	136	144
61	87	95	103	111	119	127	135	143
62	87	95	103	111	119	126	134	142
63	86	94	102	110	118	126	133	141
64	86	94	101	109	117	125	133	140
65	85	93	101	109	116	124	132	140
66	85	92	100	108	116	123	131	139
67	84	92	99	107	115	122	130	138
68	84	91	99	106	114	122	129	137
69	83	91	98	106	113	121	128	136
70	83	90	98	105	113	120	128	135

*THR = (220-Age) x Percentage

^ For more individual-specific calculation use:

THR = [(220-Age) - RHR] x Percentage + RHR, where RHR = Resting Heart Rate in beats per minute.